

第5回

MITOクッキング

2026.08.19

水戸まちづくりセンター

ルーローハン

材 料	1人分		3人分		4人分	
豚肩ロース焼き肉用	80 g		240 g		320 g	
酒	2.5 g	小1/2	7.5 g		10 g	小2
白ネギ	10 g		30 g		40 g	
おろししょうが	2.5 g	小1/2	7.5 g		10 g	
おろしにんにく	2.5 g	小1/2	7.5 g		10 g	
干しシイタケ(乾)	2 g		6 g		8 g	
A シイタケの戻し汁+水	100ml~		300ml~		400ml~	
砂糖	2 g		6 g		8 g	
酒	4 g		12 g		16 g	
濃い口しょうゆ	4 g		12 g		16 g	
酢	4 g		12 g		16 g	
オイスターソース	4 g		12 g		16 g	
片栗粉	1 g		3 g		4 g	
水	5ml		15ml		20ml	
青梗菜	50 g	1/2株	150 g		200 g	2株
ゆでたまご	60 g	L 1 個	180 g	L3個	240 g	L4個
ごはん	150 g		450 g		600 g	

作り方

- ① 白ネギは縦半分に切り、小口切り 青梗菜は縦4等分に分けゆで、絞る
ゆで卵は好みの硬さにゆでておく 干しシイタケは細切り Aを合わせておく
- ② 豚肩ロースは1 cm幅くらいに切り、酒をもみこむ フライパンに並べて 火をつけ
弱火の強火で炒める 白ネギ、しょうが、にんにくをくわえて 強火にして炒める
干しシイタケ、Aを加えて沸騰させ、落とし蓋をして中火で10~15分煮る
- ③ 火を止めてオイスターソース、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがつくまで加熱
- ④ ゆで卵を加え、時々転がしながら全体に色を付ける 盛り付けまでユタをしておく
- ⑤ ごはんを盛り、ルーローハンを盛り付け、青梗菜、卵を添える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
566	27	19.6	96	2.4	2.1	1.6

中華風ニンジンだけのサラダ

材 料	1人分		3人分		4人分	
にんじん	50 g		150 g	中1本	200 g	
塩	0.5 g		1.5 g		2 g	
ごま油	1 g		3 g		4 g	
砂糖	1 g		3 g		4 g	
薄口しょうゆ	1 g		3 g		4 g	
炒りごま	1 g		3 g		4 g	

- ① ニンジン斜め輪切りにして、細いせん切り、塩をして5分ほどおく
 ② ニンジン絞って調味料を合わせたもので和え、ゴマをまぶす

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
38	0.7	1.6	25	0.2	1.3	0.7

ミニトマトとなすの中華風スープ

材 料	1人分		3人分		4人分	
ナス	40 g	1/2個	120 g	小1.5個	160 g	小2個
ミニトマト	30 g	2個	90 g	6個	120 g	8個
水	150ml		450ml		600ml	
鶏ガラスープの素	1 g		3 g		4 g	
ごま油	1 g		3 g		4 g	
青ネギ	適量		適量		適量	

作り方

- ① ミニトマトはヘタをとって縦4等分にしておく ナスは1cm幅の半月に切り、水にさらす
 ② 鍋に水を入れ、中火にかけて沸騰後ガラスープの素、なすを加えて煮る
 ③ なすが煮えたら火を止めてトマトを加え、ごま油をふる
 器に盛り付けてネギをふる

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
29	0.9	1.1	12	0.3	1.3	0.5

炭酸水を使ったミカンゼリー

材 料	
ミカン缶 (435 g)	1缶
炭酸水	150ml
砂糖	27 g 大3
ゼラチン	5 g
水	30ml

作り方

- ① ゼラチンは水でふやかしておく ミカン缶は果肉と果汁に分けておく
 ② 果汁を鍋に入れ中火で加熱し沸騰直前まで温めて砂糖を加えて溶かす
 ①を加えてよく混ぜ溶かして粗熱をとり、炭酸水を混ぜ
 ミカンを入れた容器に流し入れ冷やす

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
全量	399	6.6	0.5	36	1.8	2.2	0